

PENGARUH TERAPI MUSIK INSTRUMEN NOSTALGIA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DENGAN KELUARGA YANG BEKERJA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANDANWANGI KOTA MALANG

Ananda Candra Waskita Wijaya ¹⁾ Imam Subekti ²⁾ Edy Suyanto ³⁾

¹⁾ Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

²⁾ Program Studi Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

³⁾ Program Studi D-3 Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

E - mail : imamsubekti12@yahoo.co.id

THE EFFECT OF NOSTALGIC INSTRUMENTAL MUSIC THERAPY ON REDUCING STRESS LEVELS IN THE ELDERLY WITH WORKING FAMILIES IN THE PANDANWANGI PUBLIC HEALTH CENTER, MALANG CITY.

Abstract : *Stress in the elderly can occur due to several factors. Both internal and external factors. Stress management can be done non-pharmacologically, one of which is music therapy. The aim of this research is to determine the effect of nostalgic instrumental music therapy on changes in stress levels in elderly people with families who work in the Pandanwangi Health Center working area, Malang. This research used a pre-experimental design, interventions and measurements carried out more than once, intervention is giving nostalgic instrumental music 2 times with a One Group Pretest Posttest design. The total sample was 30 respondents. Stress measurements were carried out before and after giving music therapy 2 times for 1 week. The analysis in this study used a paired t-test comparison test with Alpha results ≤ 0.05 . The research results showed that almost all 83.2% experienced a decrease in stress levels and the rest had constant stress levels. The statistical test results show that the P value sig-2 tailed is 0.000, which means there is a significant influence between the provision of music therapy on changes in stress levels. It is hoped that elderly people who have been left behind to work by their families can apply nostalgic instrumental music therapy to reduce stress levels when alone at home*

Keywords: *Music therapy, nostalgia instrument, stress level, elderly, working family*

Abstrak: *Stres pada lansia dapat terjadi karena beberapa faktor. Baik itu faktor dari dalam (internal) maupun dari luar (eksternal). Penanganan stres dapat dilakukan dengan nonfarmakologi salah satunya yaitu terapi musik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik instrumen nostalgia terhadap perubahan tingkat stres pada lansia dengan keluarga yang bekerja di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Penelitian ini menggunakan rancangan pre eksperiment design yaitu melakukan intervensi dan pengukuran yang dilakukan lebih dari satu kali, dimana peneliti melakukan intervensi yaitu musik instrumental nostalgia sebanyak 2 kali dengan rancangan One Group Pretest Posttest. Jumlah sampel sebanyak 30 responden, Pengukuran stres dilakukan sebelum dan sesudah dengan pemberian terapi musik sebanyak 2 kali selama 1 minggu. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji komparasi paired t-test dengan hasil Alfa $\leq 0,05$. Hasil penelitian didapatkan hampir seluruhnya 83,2% mengalami penurunan tingkat stres dan sisanya dengan tingkat stres tetap. Hasil uji statistic menunjukkan P value sig-2 tailed sebesar 0.000, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik terhadap perubahan tingkat stres. Diharapkan kepada lansia yang ditinggal bekerja oleh keluarganya dapat menerapkan terapi music instrumental nostalgia untuk menurunkan tingkat stress ketika sendirian di rumah*

Kata Kunci: *Terapi Musik, instrumen nostalgia, tingkat stres, lansia, keluarga yang bekerja*

PENDAHULUAN

Ketika lansia dalam kondisi sendiri akibat ditinggal bekerja oleh keluarganya, maka akan timbul rasa kesepian. Akibat kesepian tersebut maka akan timbul stress pada lansia. Pada saat kesepian tersebut lansia akan mencari bagaimana cara menghibur diri untuk mengurangi stres yang dialaminya. Salah satu cara tersebut adalah dengan mendengarkan music. Musik sering digunakan oleh banyak orang sebagai hiburan bahkan juga sering digunakan untuk mengurangi kejenuhan yang sedang dialami.

Musik Instrumental nostalgia adalah sebuah musik yang tidak ber lirik. musik yang didalamnya hanya terdapat melodi dan iringan dari sebuah atau beberapa alat music yang melantunkan lagu-lagu nostalgia atau tempo dahulu (Sitinjak, 2019). Menurut (Harianti, 2008:99) musik instrumental adalah musik yang hanya dapat didengar tanpa lirik tetapi pikiran seseorang akan ikut bernyanyi mengikuti instrumen musik tersebut. Irama music instrument nostalgia yang didengarkan oleh seseorang mampu menstimulasi otak sehingga dapat memberi efek tenang pada perasaan (Khoirunnisa, 2020:39). Menurut Synder dan Lindquist (2002) dalam Larasati et al (2019) pada saat musik didengarkan dan ditangkap oleh serabut sensori kemudian disampaikan ke korteks serebri sehingga terjadi penurunan aktivitas lobus frontal yang menyebabkan terjadinya sekresi hormon endorphin dan penurunan hormon stres (kortisol) yang dapat meningkatkan rasa nyaman, sehingga menimbulkan sensasi menyenangkan pada seseorang karena lebih memfokuskan perhatiannya kepada musik daripada pikiran-pikiran yang menegangkan..

Terapi dengan menggunakan musik dapat mengubah ambang otak yang dalam keadaan stres menjadi lebih adaptif secara fisiologis dan efektif (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011:43). Musik tidak memerlukan otak untuk berpikir dan mudah untuk dinikmati sehingga begitu mudah diterima oleh organ pendengaran. Pada penelitian yang dilakukan oleh Trisanti, dkk 2018, tentang pengaruh musik klasik terhadap stres pada lansia yang diukur dengan Depression Anxiety Scale (DASS 42) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat stres pada lansia usia 60-74 tahun

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra eksperiment design*, yaitu melakukan intervensi dan pengukuran yang dilakukan lebih dari satu kali, dimana peneliti melakukan intervensi musik instrumental nostalgia sebanyak 2 kali pertemuan kepada lansia yang mengalami stress akibat kesepian ditinggal bekerja keluarganya. Rancangan penelitian adalah *One Group Pretest Posttest* di mana tidak ada kelompok pembandingan (kelompok kontrol). Peneliti memilih jenis penelitian tersebut untuk mengetahui perubahan tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik instrumen nostalgia. Jumlah sampel sebanyak 30 responden lansia dengan keluarga yang bekerja, yang mengalami stress kesepian di wilayah Puskesmas Pandanwangi kota Malang pada bulan Mei 2021. Tingkat stress diukur menggunakan *kuesioner DASS 42* dengan 14 pertanyaan, yang diukur sebelum dan sesudah pemberian terapi music

instrument nostalgia musik pop atau gamelan Jawa. Pemberian terapi musik dilakukan selama 15-20 menit sebanyak 2x dalam 1 minggu dengan menggunakan media hand phone. Analisis data menggunakan uji statistik *paired t-test*, apabila *p-value* yang didapat $\leq \alpha$ (0,05), maka H_1 diterima yang berarti ada pengaruh terapi musik instrumen nostalgia terhadap perubahan tingkat stres pada lansia dengan keluarga yang bekerja.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian tingkat stress pada lansia sebelum dan sesudah pemberian terapi music nostalgia selama satu minggu adalah sebagai berikut :

Tabel.1 Perbedaan Tingkat Stres pada Lansia Dengan Keluarga Yang Sedang Bekerja Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Musik Instrumen Nostalgia di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang Tahun 2021

No	Tingkat Stres	Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
1.	Normal	0	0	12	40
2.	Ringan	0	0	10	33
3.	Sedang	24	80	7	23.3
4.	Berat	6	20	1	3.34
Total		30	100	30	100

Dari tabel 1. menunjukkan bahwa jumlah lansia sebelum dilakukan pemberian terapi musik mengalami tingkat dengan stres sedang sebesar 80% dan 20 % stress berat. Setelah dilakukan pemberian terapi music 40% tingkat stres normal, 33,3% tingkat stres ringan dan 23,3% tingkat stres sedang.

Berdasarkan hasil analisis data uji statistic menggunakan *paired t-test* didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti *p value* $< \alpha$ (0,05). Nilai ini menunjukkan bahwa H_0 ditolakdan H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang bermakna dari pemberian terapi

musik instrumen nostalgia terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dengan keluarga yang bekerja.

PEMBAHASAN

Timbulnya stres pada lansia dalam penelitian ini dipicu oleh kurangnya dukungan keluarga. Dukungan keluarga yang dimaksud yaitu bagaimana anggota keluarga mampu menemani atau membantu segala aktivitas lansia di dalam rumah. Jika anggota keluarga tersebut bekerja dengan meninggalkan lansia di dalam rumah maka lansia tersebut akan kesepian dan dapat menimbulkan stres pada lansia.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi musik instrumen nostalgia untuk menurunkan tingkat stres pada lansia, dimana lansia bebas memilih musik instrumen nostalgia yang mereka suka baik music pop atau gamelan Jawa selama 2 kali dalam 1 minggu. Hasilnya menunjukkan tingkat stres pada lansia tersebut menurun dari berat ke sedang dan dari sedang ke ringan atau normal. Menurut (Luthfa,2015) musik masuk melalui stimulus intelektual di dalam otak dan langsung berpindah ke alam bawah sadar. Penggunaan music merangkaikan hubungan antara music dan mood, music mempunyai efek fungsi psikologis seperti pernafasan, detak jantung dan tekanan darah, merangsang penurunan hormone *kortisol* yang dihilangkan pada saat stress, dan meningkatkan pelepasan *epinephrinen* sehingga tingkat stres dapat menurun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trisianti el al pada tahun 2018 di posyandu lansia Desa Denanyar Kabupaten Jombang dengan menggunakan 30 responden, dimanahasil nilai *p value* = 0,000 yang berarti terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian terapi musik terhadap perubahan tingkat stress. Penelitian lain yang dilakukan oleh Luthfa pada tahun 2015 yang dilakukan di Unit Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang dengan 20 responden didapatkan hasil nilai *p*

value = 0,037 berarti terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian terapi musik terhadap perubahan tingkat stress. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi musik instrument nostalgia mampu menurunkan tingkat stres pada lansia. Terapi musik dapat digunakan sebagai salah satu cara bagi lansia untuk menurunkan tingkat stres mereka, karena lansia dapat menikmati musik untuk menurunkan stress akibat kesepian tinggal sendiri di rumah. Terapi musik ini sangat mudah untuk dilakukan dan tidak menimbulkan dampak yang negatif bagi lansia

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi musik. Terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian terapi musik instrumen nostalgia terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dengan keluarga yang bekerja di wilayah Puskesmas Pandanwangi Kota Malang Tahun 2021. Terapi musik instrumen nostalgia dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan untuk menurunkan tingkat stres bagi lansia yang mengalami kesepian akibat ditinggal bekerja keluarganya.

DAFTAR PUSTAKA

Aryanto, D. Y., Wulandari, I. S., & Afni, A. C. (2019). *Pengaruh Terapi Musik Instrumental Piano Terhadap Tingkat Stres Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa*. Surakarta: Stikes Kusuma Husada .

Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.

Festy, P. (2018). *Lanjut Usia, Perspektif dan Masalah*. Surabaya: UM Surabaya Publishing.

Harianti, D. (2008). *Metode Jitu Meningkatkan Daya Ingat (Memory Power)*. Jakarta: PT. Tangga Pustaka.

Hidaayah. (2015). Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal of Health Sciences*, 6.

Khoirunnisa, A. (2020). *Self-Therapy : Melalui Melodi dan Musik Berbahasa Asing*. Bandung: Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Ampel Gunung Djati.

Latief, R. (2020). *Panduan Produksi Acara Televisi Non Drama*. Jakarta: Kencana.M. D. L

Larasati, I. S. (2019). ALUNAN MUSIK Klasik Menurunkan Stres Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng Bali. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha* , 140.

Malang, B. K. (2020). *Jumlah Penduduk di Kota Malang Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. Malang: Badan Pusat Statistik.

Mary, & McEwen, M. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga*. Singapore: elsevier .

Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

Muhid, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho. (2008). *Komunikasi dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.

Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.